



SOLEIL D'OR

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1^{er} juillet 1901).

146, rue Raymond Losserand 75014 Paris – Tél. : 01 45 43 50 12 / 06 20 48 37 74

Formation d'enseignant de YOGA et YOGA-THERAPIE sur 2 ans

Formation pratique, pédagogie, théorie

- ZACRIA — Directeur du Soleil d'Or
Directeur de la formation d'enseignant de yoga
Enseignant de Yoga
Formateur en ayurveda, praticien ayurvédique
Enseignant (pionnier en Europe) de VARMA-KALAI- Art martial de l'Inde
Fondateur de l'International Varma-Kalai et d'une clinique ayurvédique à Pondichéry
Originaire de Pondichéry (Inde), il vit en France depuis 55 ans
- Sabine BOUGUES
Enseignante de Yoga /praticienne ayurvédique
Nombreux séjours en Inde. Aussi les autres connaissances :
Yoga prénatal et Yoga maman-bébé, Yoga des yeux, Méditation, Yoga-Nidra, Naturopathe. **
- Elma OUDJEDI
Enseignant de Yoga /Méditation et Les sons semences.
Nombreux séjours en Inde. Aussi les autres connaissances :
Méditation, Yoga-Nidra, Chakras et Mudras.
- Jayeshree JAMUNDER
Artiste chanteuse chant Indien
Spécialiste du Bhajan et des Mantra
Originaire du Bengale (Inde),
- Julien POULY
Enseignant de Yoga /Praticien ayurvédique, Conférencier
Nombreux séjours en Inde. Aussi les autres connaissances :
Spécialiste de Yoga-Enfants et Séniors, Yoga-Nidra, Chakras et Mudras. **
- Frédéric CADELIS
Enseignant de Yoga /Chakras et Mudras /Yoga-Nidra
Originaire de Pondichéry (Inde) Aussi les autres connaissances :
Spécialiste de Gymastique indienne. **
- Selma KRAMMER
Enseignante de Yoga /Chakras et Mudras /Yoga-Nidra
Nombreux séjours en Inde. Aussi les autres connaissances : **
- Marie-Christine BOURBON
Enseignante de Yoga / Yoga des yeux /Yoga-Nidra
Nombreux séjours en Inde. Aussi les autres connaissances : **

Conférences sur la pensée Indienne

- Alyette DEGRÂCES, Philosophe, Indianiste, Auteure d'« Upanishads du renoncement »
Et des « Yoga-Sutras »

Conférences sur l'anatomie et la biomécanique appliquées au Yoga

- Axel Vicart, Ostéopathe D.O. Conférencier D.U. Anatomie

Responsable/Coordinateur de la formation d'enseignants de Yoga

- Frédéric Cadelis 06 71 98 27 91 Selma Krammer 07 62 47 29 07
Julien Pouly 06 62 06 03 52

Marie-Christine Bourbon : Coordinatrice de la formation d'enseignant de Yoga : 06 82 73 27 74

** Yoga, Méditation, Ayurveda, Yoga prénatal, Yoga des yeux, Bhajan et des Mantra, Varma-Kalai, Soins : Massages, Bols chantants, Energiques, Diapasons, Magnétismes,

PRÉSENTATION

Le centre de Yoga et de culture indienne Soleil d'Or propose une formation d'enseignant de Yoga depuis sa création en 1977.

D'une durée de deux ans, elle a pour objectif de permettre au pratiquant d'approfondir, puis plus tard de transmettre et d'enseigner les techniques de Yoga

Cette formation s'adresse à tout pratiquant de Yoga souhaitant s'investir de façon plus intensive dans cette discipline.

Le Yoga est un sujet complexe et complet. Un professeur de Yoga a le devoir de connaître les différents courants de Yoga, leur philosophie, les grands penseurs de l'Inde, l'histoire de l'Inde ancienne, et doit également avoir des connaissances en anatomie, biomécanique, et psychologie.

La principale condition pour débiter la formation est une forte motivation permettant de mettre en place l'énergie et le temps nécessaire à cet apprentissage et au travail personnel, indispensables pour intégrer l'enseignement.

La formation d'enseignant de Yoga n'est pas seulement un approfondissement de la pratique personnelle, elle vous permettra également d'étudier les aspects pratiques et théoriques de cette discipline.

Une expérience de la pratique personnelle du Yoga est bien sûr nécessaire pour intégrer la formation.

Un entretien préalable avec un intervenant de l'association Soleil d'Or est requis afin d'évaluer les conditions d'admission à la formation, soit dans nos locaux, ou par téléphone si cela n'est pas possible.

Pendant 2 ans, chacun pourra acquérir, développer et affiner les grands aspects pratiques et théoriques du Yoga. Certains séminaires en semaine et les cours pratiques le week-end intègrent des participants non-inscrits à la formation afin d'ajouter des aspects pédagogiques et psychologiques à l'enseignement.

Cette formation s'étale sur deux années, et comprend plus de 440 heures de cours.

Les cours de formation et les séminaires ont lieu au Soleil d'Or à Paris et à Pondichéry, (Centre Franco-Indian.). Les participants devront justifier de 80 cours de pratique durant la formation au Soleil d'Or ou ailleurs. Il leur sera délivré un diplôme d'enseignant de yoga en France et un diplôme de stage de yoga thérapie en Inde.

PROGRAMME

La formation s'articule autour de 4 axes principaux :

1- Des cours pratiques pour la maîtrise de la technique

- Mobilisations articulaires, bases de la respiration et de la relaxation (préparation physique)
- Exercices de purification (Satkriya)
- Postures (Asana)
- Exercices de respiration (Pranayama)
- Contractions et circulation de l'énergie (Bandha, Mudra)
- Relaxation yogique (Yoga-nidra)
- Concentration et méditation (Dharana et Dhyana)
- Chant (Bhajan) Mantra

2- Des cours pédagogiques pour comprendre les adaptations, effets, bénéfices, et progressions relatives à chaque posture, respiration, méditation, etc.

- Adaptation des exercices pour :
 - femmes enceintes
 - enfants
 - personnes âgées et handicapées
 - adultes
- Progression dans le travail des postures et des différents types de respirations
- Attitude physique et psychique de l'enseignant
- Relation enseignant / apprenant
- Structure des séances
- Méthodes d'enseignement
- Effets et bénéfices des postures et des différents types de respirations
- Lecture du corps et corrections
- Prévention, pathologies, risques dans la pratique des techniques de yoga

3- Des cours théoriques pour la bonne compréhension du mécanisme du corps et de la philosophie

- Pensée indienne :
 - Les Vedas et les Upanishads
 - Bhagavad-Gita et Ayurveda
 - Les Yoga Sutras de Patanjali
 - Le Tantra et le Samkhya
 - Les religions et la mythologie indienne
 - Le Yoga selon les différents yogis
 - L'homme selon le concept Ayurvédique
- Anatomie et physiologie appliquées aux techniques de yoga
- Histoire et évolution du yoga

4- Des rencontres et des échanges favorisant la recherche de l'harmonie et de l'équilibre.

MODALITÉS PRATIQUES, PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Le Cursus en *2 ans* **comprend 440 heures de formation** :

- 20 week-end de 1,5 jour au Soleil d'or
 - 2 séminaires de 5 jours au Soleil d'Or
 - 1 séminaire de 2 semaines en Inde à Pondichéry
 - 4 demi-journées : contrôle des connaissances et pratique
- L'enseignement est dispensé par une équipe d'intervenants spécialisés dans leurs domaines de compétences pour ouvrir votre champ de vision aux multiples facettes du Yoga.
- L'enseignement pratique est basé sur l'étude physiologique et énergétique des techniques du Yoga (postures, respirations, techniques de relaxation, techniques de concentration, approche de l'état méditatif)
- L'aspect pédagogique sera abordé de manière progressive et continue tout au long du cursus.
- Une pratique personnelle est indispensable afin d'intégrer les techniques.

MODALITÉS DE VALIDATION DES ACQUIS

La validation des acquis s'opère par la mise en situation du pratiquant et permet de manière continue :

- D'exprimer les connaissances théoriques acquises par écrit
- De s'exercer à guider des séances de yoga destinées aux autres stagiaires. (4 samedis à définir avec les Stagiaires)

Exemple de déroulement d'un week-end au Soleil d'Or

Samedi 14h00 à 15h30 Séance Asana et Pranayama
15h30 à 17h00 Anatomie appliquée au yoga
17h00 à 18h30 Méditation- étude des chakras et des mudras

Dimanche 09h00 à 11h00 Eveil corporel, bandha, kriyas, pranayama, suryanamaskar, pédagogie et mise en situation

11h00 à 13h00 Etude des asanas
13h00 à 14h00 Repas
14h00 à 15h00 Etude de la relaxation
15h00 à 16h00 Conférence sur la pensée Indienne /Enseignement, méthodologie
16h00 à 17h30 Etude et application des technique

Dates des week-ends : -03 et 04 Oct 2026 -07 et 08 Nov. 2026 -28 et 29 Nov. 2026 -12 et 13 Déc. 2026
- -16 et 17 Jan.2027 -27 et 28 Fév.2027 -13 et 14 Mars 2027 -15 et 16 Mai 2027 -12 et 13 Juin 2027 -27 Juin 2027

Programme donné à titre indicatif. Les intitulés peuvent varier pour une meilleure organisation.
Le programme détaillé de la formation vous sera remis lors de la 1ère séance, le 03 Octobre 2026

Exemple de déroulement d'une journée de séminaire au Soleil d'Or

09h30 à 10h30 Etude des Bhajans ou Méditation
10h30 à 12h45 Etude Asana et pranayama
12h45 à 13h45 Repas
13h45 à 14h30 Enseignement méthodologie
14h30 à 15h30 Etude de relaxation
15h30 à 17h00 Séance d'asana et de pranayama
17h00 à 18h00 Conférence sur la philosophie Indienne

Dates du séminaire au Soleil d'Or : du Lundi 05 au vendredi 09 Avril 2027

Le programme détaillé du séminaire vous sera remis lors de la 1ère séance : le 05 Avril 2027

Exemple de déroulement d'une journée de stage en Inde

05h30 Réveil
06h00 à 06h30 Méditation
06h30 à 09h00 Eveil corporel, Pranayama, Salutation au soleil, Asana
09h00 à 10h00 Petit-déjeuner
10h00 à 10h30 Karma-Yoga
11h15 à 11h45 Chant, mantra
11h45 à 13h15 Théorie, Conférence, lecture.
13h15 à 15h30 Repas et repos
15h45 à 16h45 Enseignement méthodologie
17h00 à 19h00 Pratique adaptée à la thérapie
19h15 Dîner

Dates du stage au Centre Franco-Indien à Pondichéry (Sud de l'Inde) : du 02 au 14 Août 2027

Le programme détaillé du stage vous sera remis lors de la réunion d'information sur le voyage.

Modalités financières

2026-2027

Le prix de la formation d'enseignants de yoga est fixé chaque année de la manière suivante :

- **Cursus week-ends en 2 ans :**

- 10 week-ends de 1,5 jour à Paris par an (sam et dim de 9h00 à 18h00) sauf le dernier
- 1 séminaire de 5 jours à Paris par an (du lundi 05 avril au vendredi 09 avril 2027)
- 2 semaines de séminaire au Centre Franco-Indian à Pondichéry. (en août 2027)

Le coût pour l'année de formation 2026-2027 est de : 2260€

- 30 € d'adhésion annuelle à l'association Soleil d'Or pour l'année 2026-2027
- 210€ à l'inscription
- 210€ par Week-end (9)
- 160€ pour le séminaire d'avril

L'année ou le voyage sera entrepris (si 2027) un supplément de 1750€ sera demandé.

Inclus : (la formation 2 semaines, les Repas, Kriyas yoga sur la plage, l'hébergement (sous conditions))

Non Inclus : le billet d'avion, le taxi, 1 ou 2 semaines de tourisme, le visa, les pourboires et les repas durant les jours de repos 2 les dépenses personnelles

- ❖ Le coût de la formation et de la pension est susceptible de se réajuster chaque année

Note : Les élèves qui ne pourront pas faire le nombre d'heures requis peuvent les reporter sur l'année suivante au plus tard dans la saison 2027-2028

Les élèves en formation d'enseignants de yoga peuvent participer aux cours de yoga d'Asana et de Pranayama du Centre Soleil d'Or **avec une réduction de 20 % sur les prix des forfaits de 10, 15, 30 ou 60 séances**

INDICATIONS

Pour progresser, vous êtes invités à assister au Soleil d'Or ou ailleurs :

- Aux séances d'Asana-Pranayama, relaxation et méditation
- Aux soirées de retrouvailles autour du yoga organisées dans nos locaux
- À des conférences sur la pensée Indienne
- De continuer de lire, voir, assister à des activités en rapport directement ou indirectement avec le yoga.
- A reste ouvert à la connaissance

La formation n'est pas basée uniquement sur la technique mais également sur l'ouverture d'esprit, le partage, l'unité et l'équilibre.

Le programme et le calendrier peuvent être modifiés selon les obligations et prérogatives du Soleil d'Or. La formation est orientée vers l'enseignement, mais vous avez la possibilité de suivre cette formation même si vous ne désirez pas enseigner.

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter.

M.ZACRIA Directeur du Soleil d'Or et responsable des formations : **06 20 48 37 74**

Responsable/Coordinateur de la formation d'enseignants de Yoga :

Frédéric Cadelis **06 71 98 27 91** Selma Krammer **07 62 47 29 07**

Julien Pouly **06 62 06 03 52**

Marie-Christine Bourbon : Coordinatrice de la formation d'enseignant de Yoga : **06 82 73 27 74**



SOLEIL D'OR

ASSOCIATION DE YOGA ET DE CULTURE INDIENNE

(Régie par la loi du 1^{er} juillet 1901)

146, rue Raymond Losserand 75014 Paris Tél.: 01 45 43 50 12 / 06 20 48 37 74

FICHE D'INSCRIPTION 2026-2027

N°

Formation d'enseignants de Yoga - Promotion 2026-2027

Photo

à

Coller

Nom Prénom.....

Adresse N° Rue

Code Postal Ville.....

Tél. Domicile Portable.....

Date et lieu de naissance.....

Situation familiale..... Nombre d'enfant.....

Profession..... E-mail.....

Frais de formation 2026-2027:

* 9 week-ends (Octobre 2026 à Juin 2027), 1 stage (avril 2027), 1 stage en Inde

30€ d'adhésion à l'association Soleil d'Or 2026-2027 plus

210€ à l'inscription à la formation d'enseignant de yoga

210€ de frais de formation 2026-2027 chaque Week-end de formation sauf le dernier

160€ pour le séminaire d'avril (5 jours)

1750€ de frais de voyage s'il est entrepris en 2027 (voir conditions Page 6)



Nom.....Prénom

- 1- En quelle année avez-vous pratiqué le yoga pour la 1^{ère} fois ?.....
- 2- En quelle année avez-vous débuté une pratique régulière ?.....
- 3- Avec quel enseignant et quel type de formation ?
- 4- Nombre d'années de pratique régulière :
- 5- Combien de cours par semaine en cours collectif/particulier :cours par semaine/an
- 6- Avez-vous suivi une formation structurée au sein d'une ou plusieurs écoles de yoga.
Si oui, nom(s) de(s) école(s), durée de la formation, date d'obtention du diplôme.....
- 7- Enseignez-vous le yoga (ou l'avez-vous enseigné) ?
Depuis (ou pendant) combien
d'années ?.....
Combien de cours par semaine ?.....
Combien d'élèves en tout (actuellement, moyenne/an) ?.....
Sous forme de cours particuliers, cours de groupes, en libéral, salariée, dans une M.J.C, autres ?
- 8- Organisez-vous (ou avez-vous organisé) des stages, écoles, congrès...
(si oui, précisez)?.....
- 9- Quelles formations complémentaires en yoga avez-vous suivies (principaux stages, congrès, colloques, séjours en Inde ?)
.....
- 10 - Exposez en quelques lignes votre parcours sportif, en massage, en relaxation, gymnastique et yogique ?
- 11- Avez-vous une formation médicale ou paramédicale ? Si oui, la ou le(s)quelle(s) ?
.....
- 12- Quelles connaissances de l'anatomie du corps humain avez-vous ?
- 13- Exercez-vous des responsabilités au sein d'association(s) ?
- Si oui, lesquelles ?.....
- 14- Quels sont vos principaux loisirs ?.....
- 15- Avez-vous des observations à nous communiquer sur votre pratique ? (santé, pathologie, etc.)
.....
- 16- Pour quelle(s) raison (s) souhaitez-vous participer à la formation ?.....

Vous pourrez apporter vos réponses sur papier libre en numérotant le nombre de feuilles